



給食献立表

2021年7月号
藍住町教育委員会

(幼稚園・小学校・中学校)

日曜	こんだてめい			ざいりょうめい						栄養価	
	主 食	牛乳	お か ず	あか 血・筋肉・骨をつくる		みどり 体の働きをよくする		きいろ 力や体温のもとになる		エネルギー (kcal)	たんぱく (g)
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	上段:小 下段:中	上段:小 下段:中
1 木	ごはん	○	さわらのすだちしょうゆかけ だいずいりきんぴらごぼう	さわら ぶた肉 だいず さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	すだち ごぼう	米 さとう こんにゃく	油 ごま油 ごま	671 818	30.2 36.1
2 金	むぎいり チャーハン	○	キャベツと肉だんごのスープ ひゅうがなつゼリー	やきぶた たまご 肉だんご	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しいたけ たけのこ キャベツ グリーンピース	米 むぎ ゼリー	油 ごま油	616 742	25.6 30.8
5 月	ごはん	○	こまつなとうやどうふのたまごとし すのもの	とり肉 さつまあげ こうやどうふ たまご はんぺん	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり もやし	米 さとう	油 ごま	612 745	30.6 37.4
6 火	こがた アップルパン	○	にこみハンバーグ クリーミービーンズスープ	ハンバーグ ベーコン いんげんまめ	牛乳 なまクリーム	にんじん パセリ	りんご たまねぎ しめじ コーン	パン さとう じゃがいも こめこ	油 バター	626 810	25.0 31.8
7 水	ごはん	○	さかなのごまみそかけ ゆかりあえ そうめんじる	さわら みそ 油あげ かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	米 でんぶん さとう そうめん	油 ごま	645 785	26.0 30.4
8 木	むぎいり キムタクごはん	○	トマトスープ 冷凍みかん	ぶた肉 ベーコン たまご	牛乳	ねぎ トマト ピーマン	はくさい つぼつけ たまねぎ みかん	米 むぎ じゃがいも	ごま油 ごま 油	681 832	22.5 27.0
9 金	ごはん	○	さばのみそに ひじきとだいずのもの	さば とり肉 だいず さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たけのこ	米 じゃがいも さとう	油	653 815	31.6 39.7
12 月	ごはん	○	チャアシャンどうふ もやしのナムル	ぶたひき肉 だいず あつあげ みそ ハム	牛乳	ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ しめじ グリーンピース もやし	米 さとう でんぶん	油 ごま油 ごま	653 798	30.6 37.5
13 火	こがた チーズパン	○	ひやしうどん きびなごのフライ 豆乳いちごバナナコッタ	やきぶた えび たまご	チーズ 牛乳 きびなご	にんじん ねぎ	きゅうり	パン うどん バナナコッタ	油	644 824	29.7 37.9
14 水	ごはん	○	肉じゃが ごぼうサラダ	牛肉 さつまあげ ハム	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう きゅうり もやし コーン	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油 ドレッシング	650 801	25.0 30.2
15 木	ごはん	○	とり肉のねぎソースあえ ちぐさあえ	とり肉 油あげ たまご	牛乳	ねぎ にんじん こまつな	キャベツ もやし	米 でんぶん さとう こんにゃく	油 ごま	671 828	27.3 33.3
16 金	むぎいり なつやさい カレー	○	フルーツポンチ	ぶた肉	牛乳	にんじん かぼちゃ さやいんげん	たまねぎ なす りんご みかん もも バイン ナタデココ	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油	651 803	21.6 25.6
19 月	ごはん しそこんぶ	○	さわらのフライ とうがのみそしる ポイルやさい バックソース	さわらフライ 油あげ とうふ みそ	牛乳 しそこんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ とうが キャベツ	米 じゃがいも	油	646 742	26.0 28.7
20 火	こがた キャラメルパン	○	スパゲティミートソース イタリアンサラダ	ぶたひき肉 だいず ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ なす きゅうり コーン	パン スパゲティ	油 バター ドレッシング	662 857	28.3 35.5

☆☆☆材料その他の都合によって、献立を変更する場合があります。ご了承ください。☆☆☆
※給食物資の産地情報を藍住町ホームページに掲載しています。
◎今月の藍住町内産野菜は、ねぎ、小松菜、チンゲンサイを使う予定です。

基準	基準
650	21.1~32.5
830	26.9~41.5